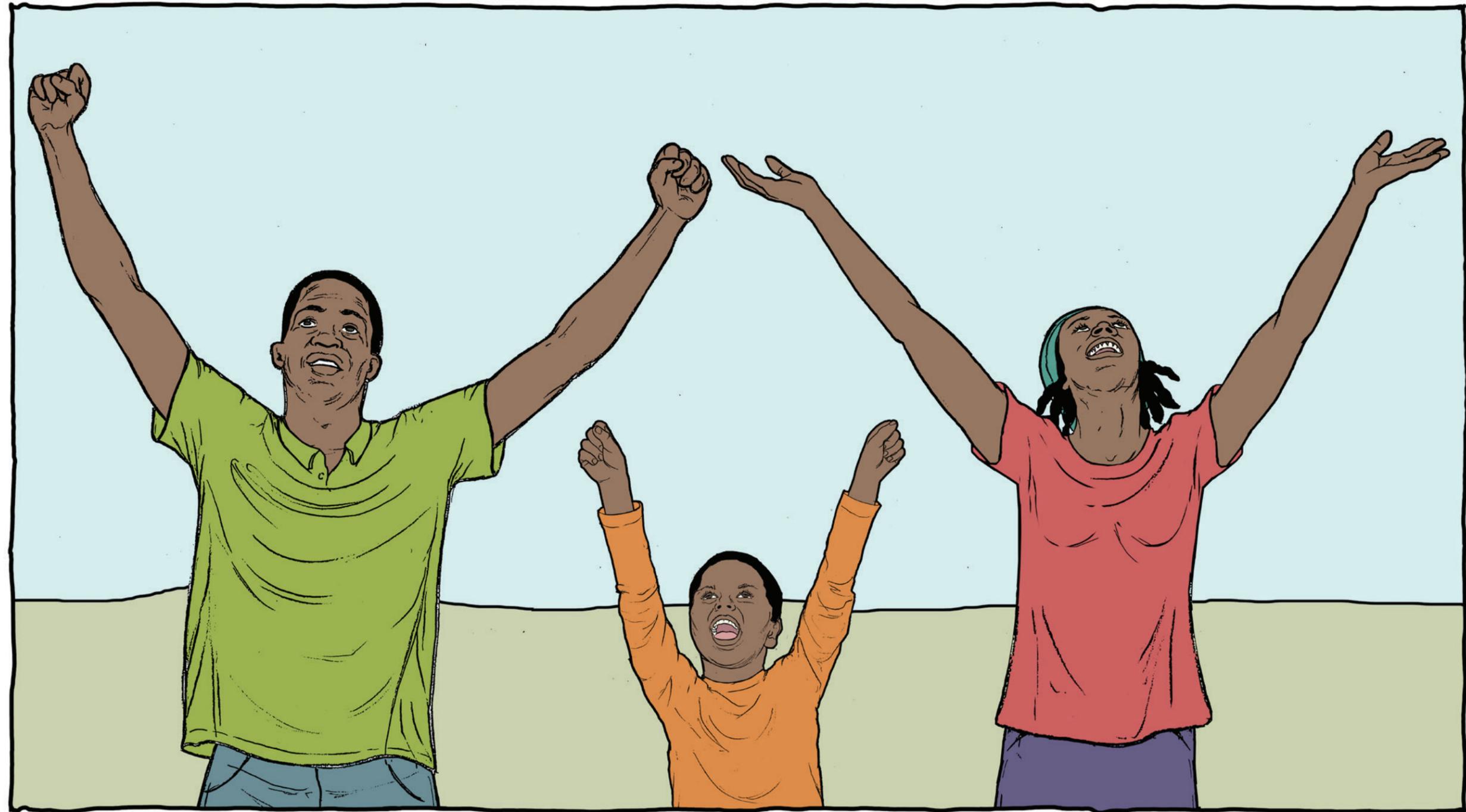


# ¡Ha sobrevivido a la enfermedad del Ébola! ¿Ahora qué?



# ¡Ha sobrevivido al Ébola! ¿Ahora qué?

1





## ¡Ha sobrevivido al Ébola! ¿Ahora qué?

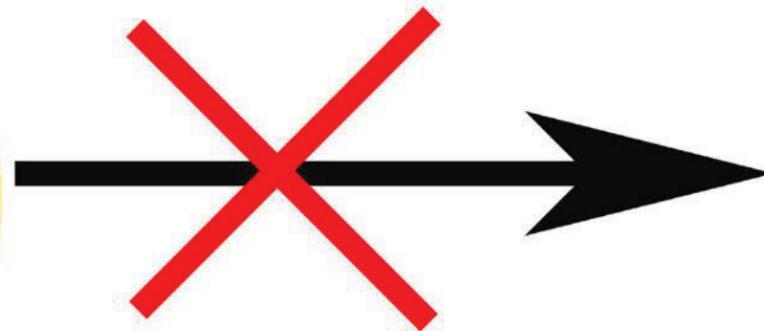
- Hola. Me llamo <nombre> y soy de <lugar/ organización>. Es un placer conocerlo.
- Me gustaría pedirle permiso para:
  - para hablar con usted acerca de su experiencia con la enfermedad del Ébola,
  - para compartir cierta información con usted sobre lo que deben esperar en los próximos meses,
  - contestar las preguntas que pueda tener, y
  - animarle a ayudar a otras personas de su comunidad a superar la enfermedad del Ébola.

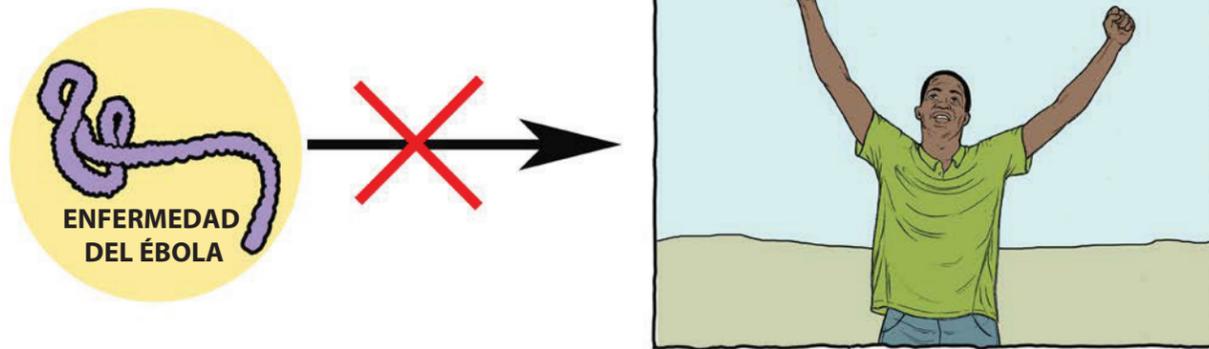




## ¿Qué significa ser sobreviviente de la enfermedad del Ébola?

- Ser sobreviviente significa que no puede contraer el mismo tipo de enfermedad del Ébola durante al menos 10 años después de haberse recuperado.
- Una vez que las personas se recuperan de la enfermedad del Ébola, ya no pueden contagiar el virus a las personas de la comunidad a través del contacto casual (p. ej.: abrazarse, dar la mano, etc.).
- El virus del Ébola se ha encontrado en el semen de los hombres que se han recuperado de la enfermedad del Ébola. La enfermedad del Ébola podría propagarse a través del sexo. Los hombres, para proteger a sus parejas, no deben tener relaciones sexuales (sexo oral, vaginal o anal) con nadie hasta que se tenga más información. Siempre que tenga relaciones sexuales, use condón correctamente, desde el inicio hasta el final, en cada ocasión.

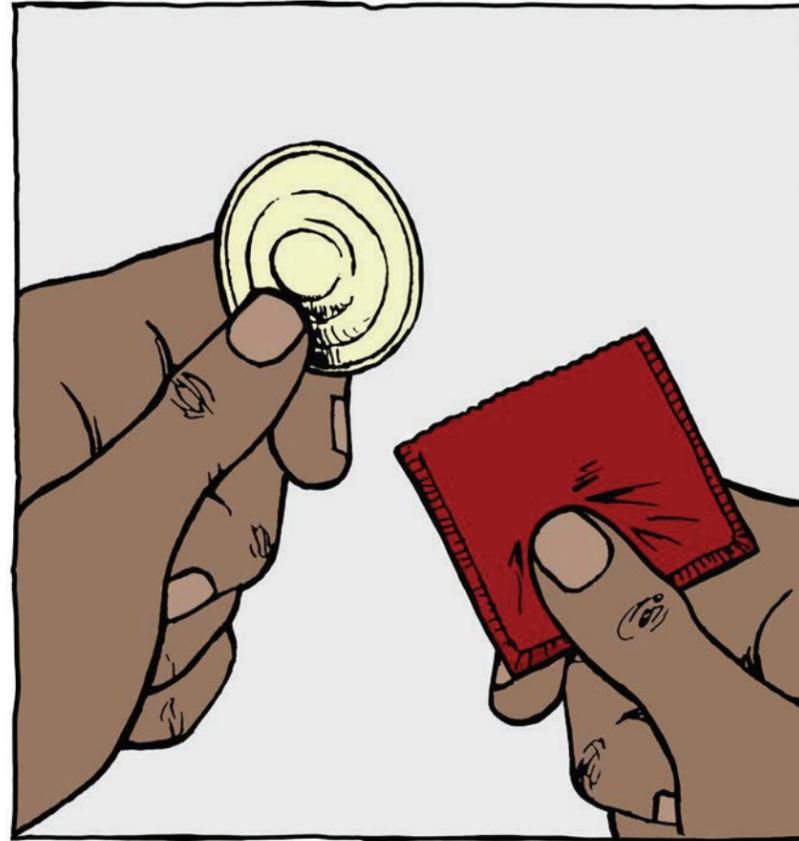




## ¿Puedo contraer la enfermedad del Ébola otra vez?

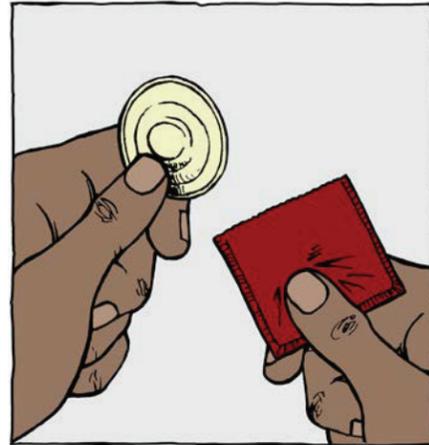
- No existe ningún caso conocido de personas que hayan contraído la enfermedad del Ébola dos veces.
- No puede contraer el mismo tipo de enfermedad del Ébola durante al menos 10 años después de haberse recuperado.

¿Cuándo puedo volver a tener relaciones sexuales de manera segura?  
¿Cuándo puedo amamantar de manera segura?



**¿Cuándo puedo volver a tener relaciones sexuales de manera segura? ¿Cuándo puedo amamantar de manera segura?**

- Una vez que las personas se recuperan de la enfermedad del Ébola, ya no pueden contagiar el virus a las personas de la comunidad a través del contacto casual (p. ej.: abrazarse, dar la mano, etc.).
- El virus del Ébola se ha encontrado en el semen de los hombres que se han recuperado de la enfermedad del Ébola. La enfermedad del Ébola podría propagarse a través del sexo. Los hombres, para proteger a sus parejas, no deben tener relaciones sexuales (sexo oral, vaginal o anal) con nadie hasta que se tenga más información. Siempre que tenga relaciones sexuales, use condón correctamente, desde el inicio hasta el final, en cada ocasión.
- La enfermedad del Ébola puede permanecer en la leche materna incluso después de que el paciente se sienta mejor. Si se recuperó de la enfermedad del Ébola, no se recomienda que amamante. Si tiene otras maneras más seguras de alimentar a su hijo. Pero si no tiene otra manera segura de alimentarlo, amamantarlo aún servirá para proporcionarle todos los nutrientes que su hijo necesita.







## ¿Cómo se siente?

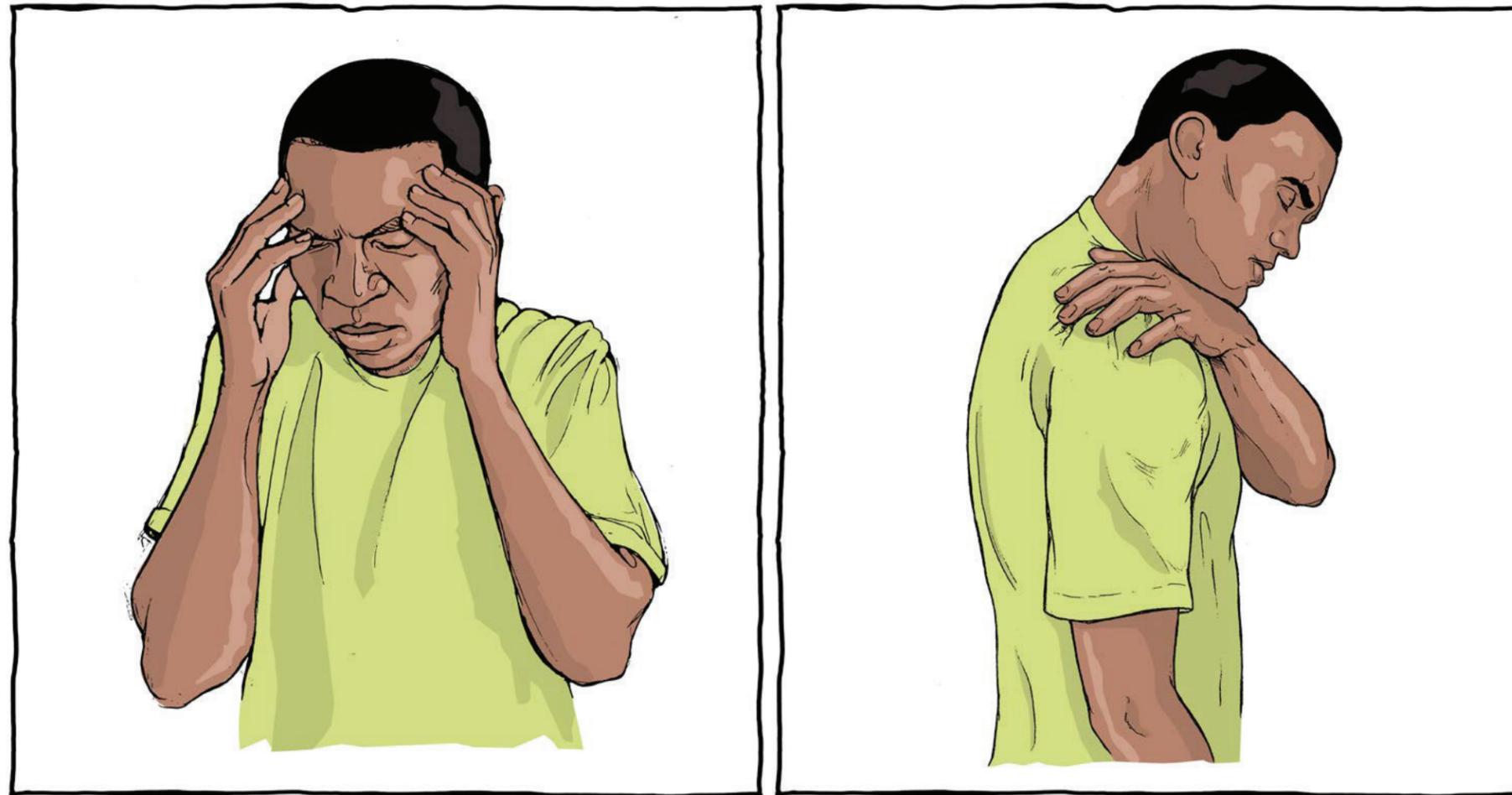
- ¿Cuánto tiempo ha pasado desde que se recuperó de la enfermedad del Ébola (que salió de la unidad de tratamiento)?
- Si no le incomoda, ¿podría compartir su historia conmigo?
  - Ha pasado por mucho y luchó mucho para sobrevivir.
  - Es normal que las personas que se han recuperado de algo como la enfermedad del Ébola se sientan confundidas, tristes, enojadas y al mismo tiempo alegres.
  - Puede ser complicado y abrumador.
  - A veces las personas no sienten nada en absoluto durante algún tiempo.
  - Todo esto es normal y es de esperar.

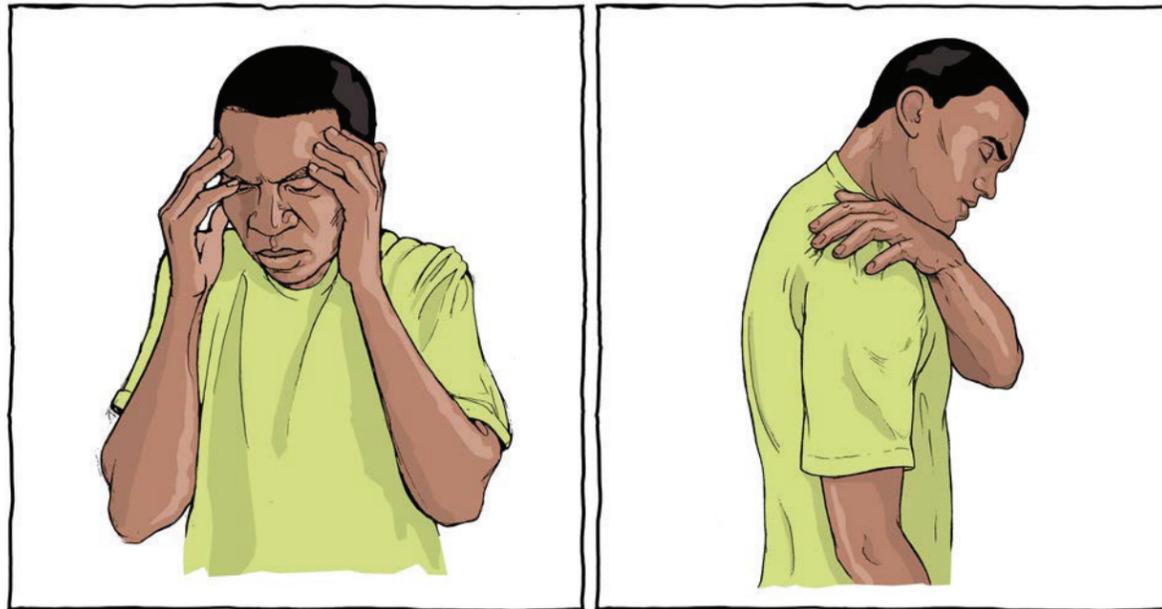




## ¿Cuándo volveré a sentir mi cuerpo normal?

- Su cuerpo tardará unos meses en recuperar su fuerza.
- Tenga paciencia con su cuerpo.
- Tenga en cuenta que puede cansarse fácilmente.
- No puede contraer el mismo tipo de enfermedad del Ébola durante al menos 10 años después de haberse recuperado.
- El virus del Ébola se ha encontrado en el semen de los hombres que se han recuperado de la enfermedad del Ébola. La enfermedad del Ébola podría propagarse a través del sexo. Los hombres, para proteger a sus parejas, no deben tener relaciones sexuales (sexo oral, vaginal o anal) con nadie hasta que se tenga más información. Siempre que tenga relaciones sexuales, use condón correctamente, desde el inicio hasta el final.
- La enfermedad del Ébola puede permanecer en la leche materna incluso después de que el paciente se sienta mejor. Si se recuperó de la enfermedad del Ébola, no se recomienda que amamante. Si tiene otras maneras más seguras de alimentar a su hijo. Pero si no tiene otra manera segura de alimentarlo, amamantarlo servirá para proporcionarle todos los nutrientes que su hijo necesita.





## ¿Cuándo volveré a sentir mi cuerpo normal?

Durante los próximos meses, es posible que sienta

- Dolores de cabeza
- Visión borrosa
- Dolores musculares
- Dolor en las articulaciones
- Insomnio

# Después de haber tenido la enfermedad del Ébola, ¿qué más se afectará además de mi cuerpo? 8

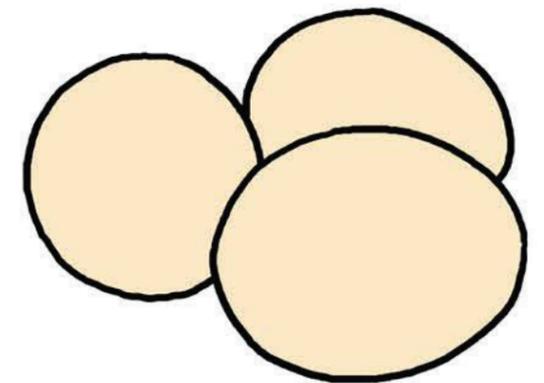
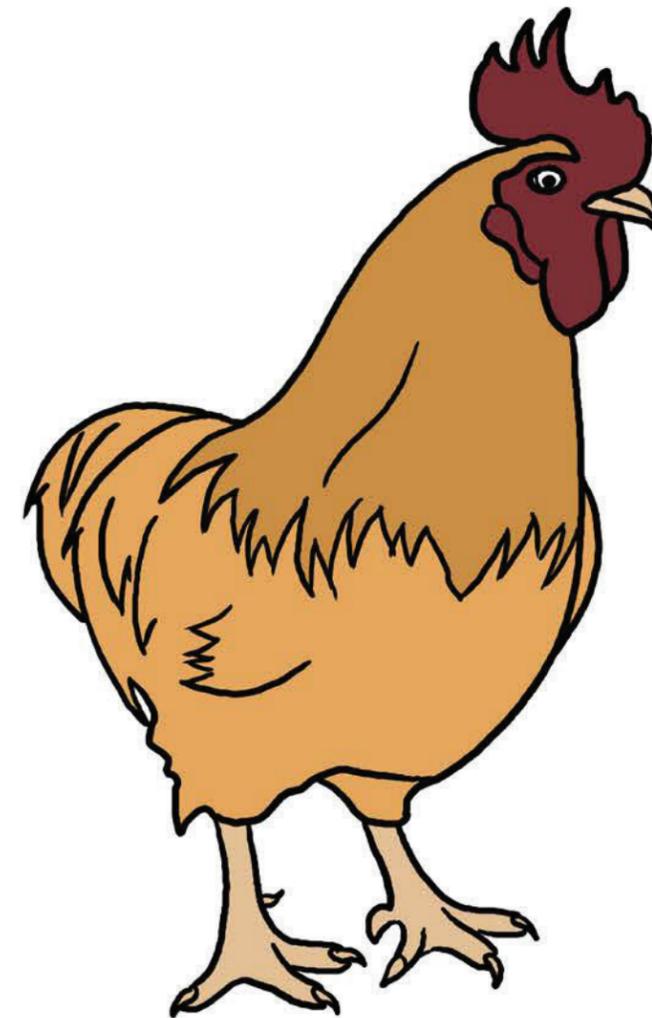
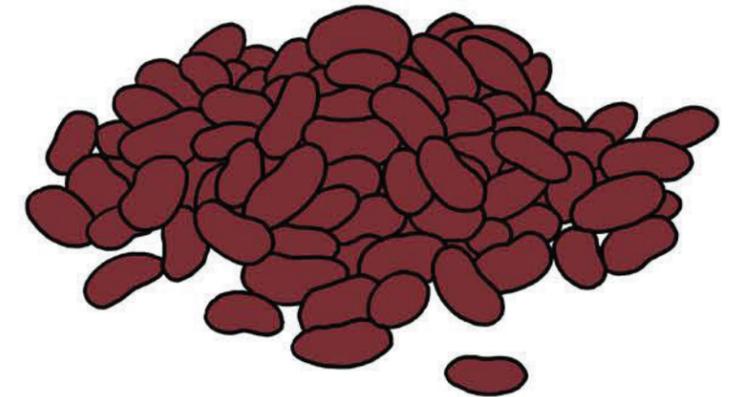


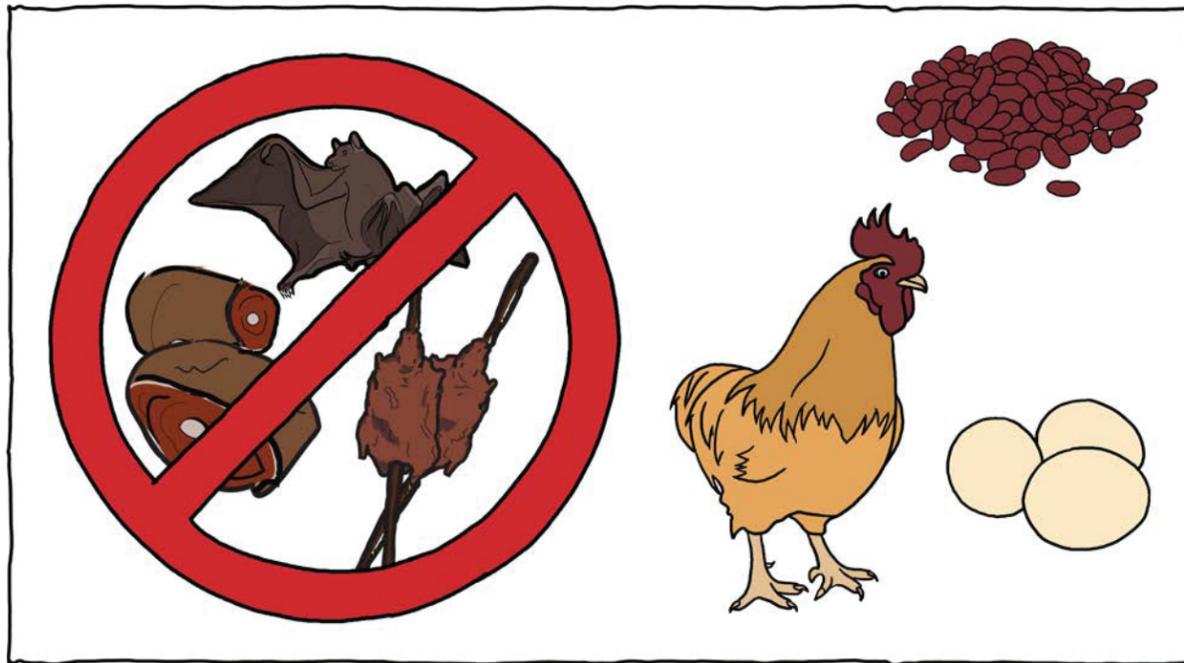
## Después de haber tenido la enfermedad del Ébola, ¿qué más se afectará además de mi cuerpo? 8



### Después de haber tenido la enfermedad del Ébola, ¿qué más se afectará además de mi cuerpo?

- Como sobreviviente, usted y su familia pueden sentir estrés y emociones fuertes durante mucho tiempo.
- Es normal que las personas se sientan agradecidas por haber sobrevivido a la enfermedad del Ébola, pero también preocupadas, asustadas o culpables. Todas las emociones que siente son normales.
- Ahora que ha sobrevivido a la enfermedad del Ébola, su próxima tarea es lidiar con sus sentimientos y emociones.
- Aquí tiene recursos locales que pueden ayudarle a usted, a su familia y a su comunidad a afrontar los miedos y las dificultades relacionadas con su regreso al hogar.  
[Comparta información sobre recursos locales aquí.]
- Infórmese acerca de la enfermedad del Ébola para poder informar a los demás.





## ¿Cómo puedo ayudar en la recuperación de mi cuerpo?

- Descanse bien.
- Beba mucha agua y otros líquidos.
- Una buena nutrición puede ayudarlo a recuperarse.
  - NO COMA CARNE DE ANIMALES SALVAJES. La carne de animales salvajes puede transmitir muchas enfermedades, no solo la enfermedad del Ébola.
  - Coma alimentos con proteínas, como frijoles, huevos, pescado, pollo y carne de res.
  - Las proteínas son importantes ya que fortalecen nuestro cuerpo y ayudan a que funcione correctamente.
- No tome demasiado alcohol.
- No use medicamentos a menos que sean para prevenir o tratar otras enfermedades.
- No fume.
- Evite a las personas enfermas.
- Use mosquiteros para evitar la malaria.
- Use condón para reducir el riesgo de contagiar o contraer enfermedades.





## ¿De qué manera puede afrontar los retos?

Tras vivir una experiencia aterradora, a veces, las personas tienen reacciones de estrés fuertes y duraderas.

Algunos consejos para comenzar a sentirse mejor:

- Descanse bastante, coma y haga ejercicio.
- Haga ejercicios de respiración.
- Viva el presente, concéntrese en el día de hoy.
- Haga cosas que le gusten.
- Hable y pase tiempo con la familia y los amigos.
- Busque maneras seguras de ayudar a otros con la enfermedad del Ébola y participe en las actividades de la comunidad.
- Rece, si la religión es importante para usted.

# ¿Se pueden reemplazar mis provisiones para que pueda continuar con mi vida? 11



# ¿Se pueden reemplazar mis provisiones para que pueda continuar con mi vida? 11



## ¿Se pueden reemplazar mis provisiones para que pueda continuar con mi vida?

- Le entregaremos un paquete de provisiones (paquete de alta médica).
- También le comentaremos acerca de algunos retos físicos y mentales y le ayudaremos a pensar en maneras para hacerles frente.

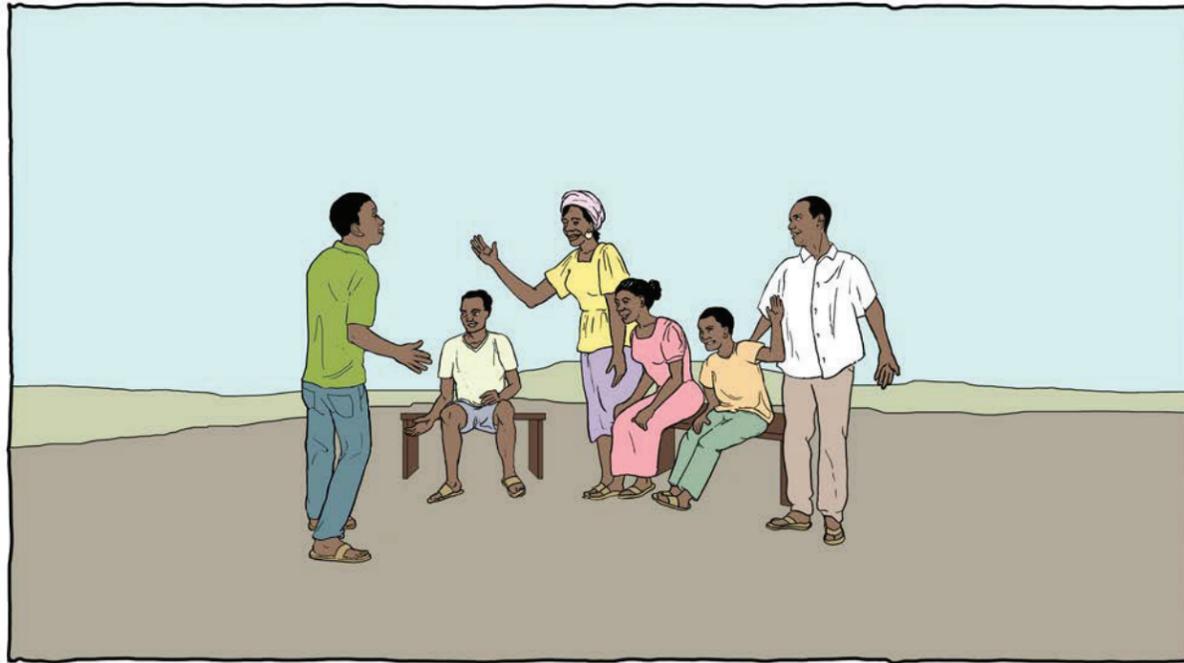




## Los paquetes pueden incluir lo siguiente:

- Colchón de espuma
- Ropa de cama (sábanas)
- Mantas
- Toalla de baño
- Almohada
- Bolsa de agua de 5 galones
- Cucharas para servir de acero inoxidable
- Bandeja para servir de plástico
- Cuchara de mesa de acero inoxidable
- Cuchillo de cocina
- Taza de plástico con asa
- Recipiente de plástico
- Olla
- Ropa
- Jabón de baño medicinal
- Cepillo de dientes
- Pasta dental
- Cubo de agua
- Mosquitero
- Vestimenta y ropa interior de alta médica
- Chancletas de plástico (tallas variadas)
- Efectivo para otras necesidades básicas
- Toallas sanitarias
- Condones





**¿Cómo ve su regreso a casa y a su comunidad?**

**¿Cómo cree que será?**

- ¿Hay algo que le asuste de regresar a su hogar?
- ¿Cómo se le puede ayudar a superar estos retos?
- ¿Qué puede hacer para superar estos retos?
- ¿Quién puede ayudarlo a superar estos retos cuando regrese a su hogar?
- ¿Quién puede apoyarle cuando regrese a su comunidad?





## ¿Seré estigmatizado o discriminado?

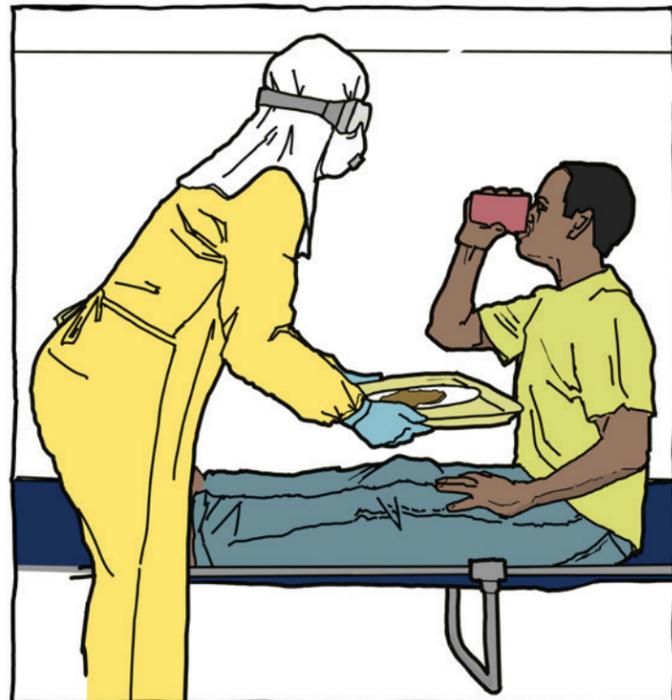
- Si se siente solo o asustado, si se siente acosado o si sus vecinos lo excluyen o lo evitan, comuníquese con su consejero de apoyo psicosocial para hablar de sus sentimientos.
- Los consejeros pueden ayudarlo a reintegrarse en su comunidad y pueden ayudar a su comunidad a aprender sobre la supervivencia a la enfermedad del Ébola para que no se asusten.
- Los consejeros les explicarán a los jefes del pueblo, a los líderes religiosos y a los miembros de la comunidad por qué usted no puede propagar la enfermedad del Ébola.

# ¿Cómo puede ayudar a otros a luchar contra la enfermedad del Ébola? 15

**Tome SRO**



**Reciba tratamiento temprano para la enfermedad del Ébola**



**Aísle al paciente**



**Llame al 117**



# ¿Cómo puede ayudar a otros a luchar contra la enfermedad del Ébola? 15

Tome SRO



Reciba tratamiento temprano para la enfermedad del Ébola



Aísle al paciente



Llame al 117



## ¿Cómo puede ayudar a otros a luchar contra la enfermedad del Ébola?

- Beba mucho líquido lo antes posible y durante toda la enfermedad. Tome la solución de rehidratación oral (SRO) si es posible.
- Evite el contacto físico, especialmente con cadáveres y personas enfermas.
- Lávese las manos con agua o agua clorada suave.
- No toque a ninguna persona que haya muerto. Llame al 117. Pida una sepultura médica segura y digna.
- Llame al 117 si sabe de alguna persona enferma. Recibir tratamiento temprano aumentará sus posibilidades de sobrevivir.
- Los sobrevivientes masculinos deben proteger a sus parejas con el uso correcto del condón siempre que tengan relaciones sexuales.





## ¿Qué hará después?

- Puede afrontarlo de manera positiva.
- Su historia es solo suya.
- ¿De qué manera puede afrontarlo?
- ¿Qué tiene planeado hacer cuando se marche?
- ¿Qué tiene planeado hacer cuando regrese a su comunidad?
- ¡Puede divulgar que una persona con la enfermedad del Ébola tiene esperanza de sobrevivir!

# Directrices generales para los usuarios del libro ilustrado

## Informar

- Infórmese acerca del superviviente, si es posible. Averigüe si tiene familiares supervivientes, si ha perdido a sus seres queridos o si tiene algún sitio adonde ir.
- Averigüe si hay algún kit de alta u otras provisiones a su disposición y dónde las puede conseguir.
- Averigüe qué servicios tiene el sobreviviente a su disposición tras recibir el alta. Por ejemplo, ¿hay algún centro de apoyo para sobrevivientes en la zona? ¿Tiene a quien llamar para hablar si lo necesita? Haga una lista de contactos y recursos locales para apoyar al superviviente.

## Preparar

- Busque un lugar tranquilo para hablar con el superviviente.
- Respete la privacidad; mantenga la privacidad de los comentarios del superviviente.
- Acérquese al superviviente pero mantenga una distancia respetable.

## Escuchar

- Hágale saber que le está escuchando asintiendo con la cabeza, intercale interjecciones y repita lo que ha escuchado.
- Mantenga la calma y sea paciente.
- Deje que haya silencios.

## Respaldar

- Mencione las fortalezas de la persona: recalque cómo esa persona se ha ayudado a sí misma.